

參加是勇者、完成是英雄！

# 2023 環花東 365 自行車挑戰

## 活動注意事項

- 1.行李/DailyBag 托運：小行李僅需帶往台東之換洗衣物等，個人大行李請寄放花蓮住宿飯店，托運行李物請在明顯處貼上大會發給行李貼，每個行李貼限托運一個行李袋。
- 2.第二天台東往花蓮路線，在台東鹿野往關山的台 9 線 325.9k~328.8k 處(瑞豐永安段)因拓寬工程，改走永嶺路會經武陵綠色隧道。
- 3.代訂花蓮台東住宿及鐵道專開列車者，詳另公告。

## 壹、活動流程

4月14日(星期五) 花蓮太平洋公園

13:30-16:30 報到、領取下列物品：

號碼資料：晶片 1、號碼貼 1、車架牌 1、行李貼 1

紀念衫、紀念水壺、艾瑪絲 3in1 沐浴乳、安新生技能量條\*2、

Sport Ready 防護霜、Betery 乳清蛋白

**16:00** 行前說明會、領隊會議，車隊領車貼

4月15日(星期六) 花蓮太平洋公園-台 11 線-臺東娜路彎大酒店-170 公里

5:00-05:50 行李托運/太平洋公園正門進入後右側箱型大貨車。

6:03 鳴笛分批出發，每梯隔 3 分鐘。

**放行點**-隊伍過花蓮大橋左轉後。

9:00 午餐/濱海餐廳-八仙洞停車場，出發後 79K/台 11 線 77K 處。

13:00 終點/領取完成獎牌、托運小包、檸檬紅茶

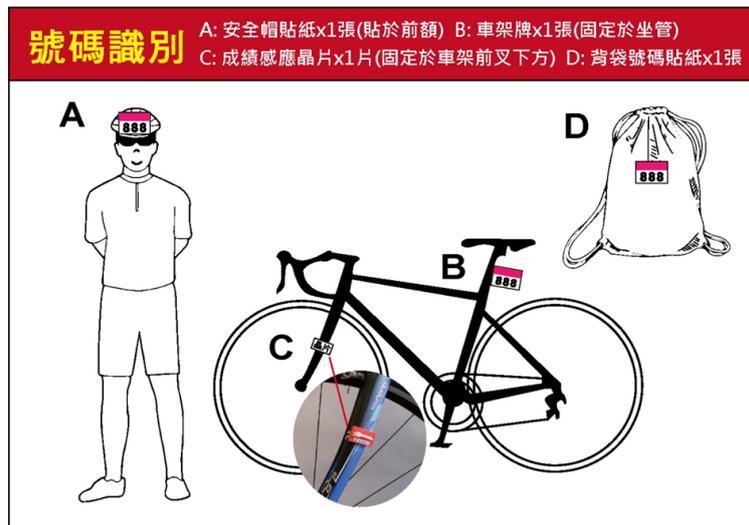
17:00 終點關門

4月16日(星期日) 臺東娜路彎大酒店-台9線-花蓮太平洋公園-170公里

- 5:00-05:50 托運行李放置/臺東娜路彎大酒店旁停車場/箱型大貨車。  
6:03 鳴笛分批出發，每梯隔3分鐘。  
放行點-過台9線綠色隧道中油加油站後。  
11:00 午餐/光豐農會-976 花蓮縣光復鄉華新街1號  
13:00 終點/領取完成獎牌、退晶片、行李領取/花蓮太平洋公園。  
17:00 終點關門

**PS.行李/Daily Bag 托運，小行李為帶往台東之換洗衣物等小物，請將個人大行李寄放花蓮住宿飯店，小行李請在明顯處貼上大會發給行李貼，每個行李貼限托運一個小行李。**

## 貳、號碼識別圖



## 參、參加注意事項

1. 花東警察局特別聲明：若賽事行進中有隊車不當超車及逆向行駛，將加強取締及開立罰單，旨在為大家安全及活動的延續，請各車隊領隊加以宣導，勿觸犯交通法規及危害自身及他人之安全。
2. 傳動系統(變速器)：變速撥桿、變速線、鏈條張力、BB 中軸、順暢度是否良好。煞車系統：煞車皮是否磨損、煞車線是否順暢。
3. 輪組、內外胎狀況：輪組是否上下振動、左右偏擺、鋼絲張力是否足夠、外胎狀況是否良好、胎壓是否足夠。登山車可將外胎改成公路專用之光頭胎，騎乘會較省力。因為長途公路騎乘，建議使用公路車或是裝配光頭胎之越野車，以利騎乘效益。
4. 車把手、龍頭、座墊、水壺架等螺絲是否上緊、車頭腕是否迫緊、滑順。
5. 單車須備有前後車燈或反光設備以維護安全。
6. 以上如有不清楚的地方，請將愛車送到各地專業自行車店作一次安全檢查。

7. 請車友務必自行準備內胎。也可自備簡易維修工具-拆胎棒、打氣筒等。
8. 若於第二日可能會騎不完而去搭乘台鐵列車者，需使用攜車袋。
9. 因場地限制，第二日終點無法提供沖洗服務。

### ◎ 人身裝備及個人用品

1. 安全帽、手套、自行車鞋、著自行車衣褲、雨衣。
2. 移動至臺東之行李請多帶一個單日小包托運，大包行李請置放於花蓮飯店；貴重物品及健保卡須隨身攜帶。

### ◎ 活動前注意

1. 初次參加者請務必參加行前說明會，詳閱大會資料。本公告所有內容若有不清楚處，請於4/14(五)16:00 在花蓮太平洋公園舉行之行前說明會中提出洽詢。
2. 運動是保持健康身體的重要元素，請視自己活動日身體狀況量力而為，活動前一定要有充足的睡眠及當日出發前提早吃早餐，且以碳水化合物餐點為佳，忌喝牛奶。
3. 出發前注意自己的暖身運動，可先以輕齒比騎行小段待身體活熱（血液升溫）再進行拉筋伸展動作，可避免因熱身不足而造成的運動傷害。
4. 請參加之車友務必全程配戴安全帽及穿著適當車衣。自備禦寒風雨衣、自行車專用水壺、手套、補給品等裝備。
5. 手機、健保卡、金錢等請隨身攜帶，如感身體不適切勿勉強騎乘，如需協助可就近告知大會工作人員。
6. 本次活動，建議2人以上同騎，在挑戰路上結伴同行相互照應，共享完成的喜悅。
7. 車友請務必攜帶健保卡，活動當日如有受傷者，請當日就醫，並與醫院拿取正本診斷證明及收據，以利保險理賠。
8. 請慎重考量自我健康狀況，身體如有高血壓、心血管疾病、心臟病、糖尿病、癲癇症、氣喘等病歷者，有上列疾病者不適合參加本活動，請勿報名。
9. 本活動投保「旅遊平安險及意外醫療險」。參加者如有本身各項疾病史，請自重評估自身安全不可參加。如有考量保險保障範圍之不足，請自行加保其他有效之個人保險。「旅遊平安險」的承保內容，請參閱報名網頁中之保單網頁。本活動保險的最高理賠金額為保單所承擔之金額，主辦單位不提供超越保單理賠金額之理賠金額。如對於承保內容中之保險理賠範圍、項目、金額無法同意者，禁止參加。
10. 本活動投保「公共意外責任險」。「公共意外責任險」只承擔大會責任內所致之意外傷害理賠。參加者如有本身各項疾病史，請自重評估自身安全不可參加。如有考量保險保障範圍之不足，請自行加保其他有效之個人保險。「公共意外責任險」的承保內容，請參閱報名網頁中之保單網頁。本活動保險的最高理賠金額為保單所承擔之金額，主辦單位不提供超越保單理賠金額之理賠金額。如對於承保內容中之保險理賠範圍、項目、金額無法同意者，禁止參加。

11. 依據保險法條文規定，未滿 15 歲之未成年人為被保險人投保之人壽保險或傷害保險保單，15 歲以前不能含有身故給付。
12. 報名者承諾報名所填寫之個人資料均屬實，若有錯誤一切後果將由參加者自行承擔。

### ◎ 活動中注意

1. 路上請注意路況、路面坑洞及下坡轉彎之安全騎乘，並與前車保持一定距離。
2. 本活動為挑戰非競賽活動，故無交通管制，請車友遵守交通規則行進，順向靠邊前進確保騎乘安全，並請詳讀活動路線及地圖。
3. 第一日出發後約 25 公里後為牛山爬坡，爬坡後為跳浪隧道及芭崎兩段長下坡約 10 公里，請車友特別注意放慢速度，以策安全。
4. 騎乘沿線及轉彎處設有大會指示牌（如右圖），請車友遵循前進。
5. 為選手安全，限定使用自行車專用水壺，一定要將水壺架向下壓緊，以免水壺於路途中彈掉落，危及其他選手安全。
6. 騎乘過程中如有身體不適、抽筋等現象，請馬上到路邊休息，切勿超出身體負荷，並就近聯絡大會工作人員及救護車。
7. 挑戰車友請按各補給站開放時間前往補給，若提早到達恕無法提供服務。
8. 騎乘中每隔 10~15 分鐘務必喝水保持口腔滋潤，確保身體供水。
9. 參加者務必貼識別貼紙。凡未報名參加者，請勿跟隨於集團中騎乘，並請自重勿取用補給站飲水及補給品。
10. 請配合前導及各站工作人員指示進出補給站，進入補給站後請以少量多樣化的方式選擇補給品，補充運動所需的營養，切忌暴飲暴食以免運動中發生嘔吐的情況。
11. 呼籲所有挑戰者「愛山敬山，不留下個人任何垃圾在山林間」，絕不亂丟垃圾，並可自備環保筷，以保山林環境美景時時在。



### 晶片使用注意事項

1. 晶片押金：每一位參加者繳交晶片押金 500 元，4/16(日)挑戰結束後現場個人繳還即退回個人押金，若有遺失者每塊晶片需付 1,000 元賠償金。
2. 起/終點設有晶片感應區，挑戰者需經過該感應區並留下出發時間紀錄，以為成績排名。
3. 成績將於活動結束後公告於本會網站，提供成績查詢及證書檔案列印。

### 環花東 365 自行車挑戰徵文：

參加環花東 365 挑戰車友，別忘了將此行中難忘的人事物經驗記錄整理後分享大眾，歡迎您投稿，稿件請註明姓名、電話、地址，E-mail 至 [service@cyclist.org.tw](mailto:service@cyclist.org.tw)。優秀作品將刊登於本會網頁並寄贈紀念品以茲鼓勵，歡迎投稿。

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會，電話 02-8919-3595，line ID tcf89193595

網址：[www.cyclist.org.tw](http://www.cyclist.org.tw) 臉書專頁：[www.facebook.com/tcf1999](https://www.facebook.com/tcf1999)

## 肆、補給站預定時間表

4/15 (星期六) 花蓮/太平洋公園—臺東/娜路彎大酒店 170KM							
出發	補給地點	位置點	累積	標高	預計抵達	關門時間	里程
5:00	花蓮太平洋公園	暖身行李托運	--	--	--	--	--
6:00	花蓮太平洋公園	第一梯次出發	0	--	--	--	--
	1-磯碇海水浴場	台 11 線-37K	38	24	AM07:00	AM08:30	38
	2-八仙洞濱海餐廳/ 午餐	台 11 線-77K	77	16	AM09:00	AM11:00	39
	3-博愛國小外 重安活動中心	台 11 線-103K	102	30	AM10:00	PM12:30	26
	4-郡界福安堂	台 11 線-150K	149	54	PM11:30	PM16:00	47
	臺東娜路彎大酒店	完成獎牌	168	69	PM12:30	PM17:00	19
合計里程：168 公里			騎乘時間約 7-11 小時				

4/16 (星期日) 臺東/娜路彎大酒店—花蓮/太平洋公園 170KM							
出發	補給地點	位置點	累積	標高	預計抵達	關門時間	里程
5:00	臺東娜路彎大酒店	行李托運/暖身	--	--	--	--	--
6:00	臺東娜路彎大酒店	第一梯次出發	0	--	--	--	--
	1-鹿野鄉民代表會 對面活動中心	台 9 線-349K	25	151	AM06:50	AM07:40	25
	2-羅山遊憩區	台 9 線-295.6K	65	273	AM08:00	AM09:30	39
	3-舞鶴台地 北迴歸線公園	台 9 線-260.5K	100	153	AM09:30	AM11:40	37
	4-光豐農會/午餐	台 9 線-235.3K	122	125	AM10:30	PM13:30	22
	5-福德祠土地公廟	台 11 丙線-16.5K	146	157	PM11:30	PM15:00	23
	花蓮太平洋公園	完成獎牌	170	24	PM 12:30	PM 17:00	24
合計里程：170 公里			騎乘時間約 7-11 小時				

